



## Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

# A Program korekcyjno-edukacyjny!! Kolejne spotkanie i kolejna okazja do zmiany życia!

**W dniu 27 marca 2015r. o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej 204 budynku Starostwa Powiatowego w Limanowej zostanie przeprowadzone następane z serii spotkań w ramach programu korekcyjno-edukacyjnego dla osób stosujących przemoc w rodzinie a także mających trudności z rozładowaniem wewnętrznego napięcia oraz samokontrolą emocji i zachowań.**

Konflikty oraz trudności w kontaktach interpersonalnych wynikające m.in. z braku umiejętności komunikacyjnych i stosowania niewłaściwych metod rozładowania stresu stanowią powszechne problemy społeczne.

Jeśli zauważasz u siebie wyżej wymienione trudności nie zwlekaj masz szansę by zmienić swoje życie, poprawić relacje z innymi, odzyskać kontrolę i panowanie nad przeżywanymi emocjami.

Przychodząc na spotkanie możesz poznać siebie, zdobyć i poszerzyć zasób wiedzy o mechanizmach wyzwalających zachowania agresywne i przemocowe, podjąć starania zmierzające do wzrostu świadomości, rozpocząć naukę asertywności, spostrzegania siebie i swoich zachowań w relacjach z innymi w oparciu o posiadane zasoby.

Serdecznie zapraszamy wszystkich zainteresowanych pragnących zmiany swojego funkcjonowania *na kolejne **spotkanie organizowane w ramach programu korekcyjno-edukacyjnego.***

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu **(18) 33 37 912**- udziela Małgorzata Frączek

[\*\*PLAKAT INFORMACYJNY\*\*](#)